

おひさまだより



2025. 06. 28

認定こども園みゆき

梅雨が明け、いよいよ夏の到来です。すでにじめじめと暑い日々が続いていますが、さらに暑さも増していくことが予想されます。汗をかくことも大切な体の機能ですので、適度に汗をかき暑さに体を慣らしながら、こまめに水分や休息をとったり、汗をかいたら拭きとったり着替えたりすることを行ない清潔に過ごしていきたいですね。

夏の感染症

暑さから体力を消耗しやすい時期となり、病気にも感染しやすくなってきます。夏にどんな感染症が流行しやすいのかを知ったうえで気を付けていきましょう。

ヘルパンギーナ

発熱と口蓋垂（のどちんこ）周辺に水疱性発疹（水ぶくれ）が現れる感染症です。5歳以下の乳幼児を中心に流行します。

飛沫感染や接触感染が多いため、予防には手洗いが有効です。症状から回復した後も、2～4週間の長期にわたり便中にウイルスが排出されているため、排便後、おむつ替えの後などは手洗いを徹底しましょう。



手足口病

口の中や手足などに水疱性発疹が出るのが特徴で、発熱しても高熱が続くことは通常ありません。まれに中枢神経系の合併症を引き起こします。便中にウイルスが排出されるためおむつ交換後は手洗いを徹底しましょう。

また、乳幼児の集団生活施設内での感染の広がりを防ぐことは難しく、これまでほとんどの人が子どもの間にかかって、免疫をつけてきた感染症です。



咽頭結膜熱

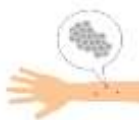
発熱、のどの痛み、結膜炎による結膜の充血といった症状が出る感染症です。プールの水を介して人から人へ感染したり、タオルの共用により感染したりすることが多いため、プール熱とも呼ばれています。

咽頭結膜熱の3つの症状
※必ずしも3つの症状の全てが現れるとは限らない



とびひ

正式には伝染性膿痂疹（でんせんせいのうかしん）といい、皮膚のかさぶたや水ぶくれができてそれが「飛び火」のように全身に広がっていきます。細菌の感染によって発症し、かさぶたをかゆくて掻いたりすることで破れてジュクジュクした「びらん」状態になります。さらに細菌がついた手で触り接触感染で拡大します。全身に広がる前に病院を受診しましょう。



みずいぼ

伝染性軟属腫ウイルスによる皮膚の感染症です。水いぼは水っぽい光沢があり、いぼ状に出っ張っており中身は液体ではなく表皮組織からなる白っぽい塊です。触った手から感染したりある程度の時間が経つと自然に脱落し感染し次々と増えていきます。治療法は医院によっても異なることもあるため早めにかかりつけ医に相談しましょう。



流行性角結膜炎（はやり目）

瞼の腫れやかゆみ、充血、目やになどの症状がでます。感染力が非常に強く病原体のついた手で目をこするだけで簡単にうつります。発病から2週間はこまめに手を洗い同じタオルを使用するのは避けましょう。



7月からプールやシャワー活動が始まります。

プールやシャワーなど水を使ったあそびは子どもたちにとって、楽しく魅力的なあそびです。水が苦手な場合もありますが、継続的に経験し慣れていくことで楽しさを感じられるようになる事も多くあります。楽しさを感じられるように日々の体調を整え、なるべく元気に参加できるようにしていきましょう。

☆プール当日の体調チェック☆

★熱があるか

37.5℃以上がプールに入れない目安になります。

★食欲があって元気な状態か

前日の夜から当日の朝にかけて食事がしっかりとれている事が目安です。

★前日からよく眠れているか

睡眠が十分でないような時は、登園時担任に知らせ、ご相談ください。

★目ヤニや充血がないか

朝だけの目ヤニは心配ないことが多いのですが、昼間も目ヤニや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあるので、プールは控えましょう。

★鼻水が出ていないか

咳やくしゃみ、発熱などの全身症状がなければ、基本的に心配ありません。

★皮膚に異常がないか

傷にただれがあって、乾燥していない場合は、プールは避けたほうがよいでしょう。



体調チェックをし、毎日プールカードへの記入にご協力をよろしくお願いいたします。

7月の保健指導

6月の保健指導は「歯磨きの仕方」について話をしました。毎日の歯磨き習慣を改めて見直し健康な歯で過ごしましょう。7月22日（火）の保健指導は「夏の過ごし方」について行います。

7月の当番医

6日（日）	形成外科・皮膚科東手城クリニック	940-1180（東手城町）	みよし耳鼻咽喉科	959-3447（駅家町）
13日（日）	おひさまこどもクリニック	955-3220（御幸町）	ト部耳鼻咽喉科医院	923-3287（霞町）
20日（日）	上原医院	948-2101（幕山台）	木村耳鼻咽喉科	933-3817（今津町）
21日（月）	福田内科小児科	951-2201（瀬戸町）	上田耳鼻咽喉科医院	931-1000（旭町）
27日（日）	よしだレディースクリニック内科・小児科	954-4455（新涯町）	ゆう耳鼻いんこう科クリニック	982-7387（南蔵王町）

小児の休日・夜間の診療については、[福山夜間小児診療所（年中無休）084-922-4999](#)で受け付けています。診療時間は19：00～22：30（受付は22：15まで）です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。